责任编辑　章崇彦

第一章　前言

其实跟大部分的同好一样，笔者只是一位业余的摄影爱好者，接触摄影就是从人像开始，如同多数人当初买相机是为了拍身边的家人、女朋友；也不敢说自己多会拍，只是在学会的少女人像、婚纱写真，甚至是电视剧照的拍摄这些方面有较多的接触与心得，因而应总监 STD 之邀，在此园地跟有兴趣于人像拍摄的初学者，甚至是学有专精的摄影同好们为文逐一讨论人像摄影。

此专栏不谈高深的摄影理论，仅就一般摄影爱好者在拍摄人像须了解的基本知识来讨论。首先从器材的选用、构图的技巧、背景的选择等等基础开始，进一步再跟各位网友分享笔者接触包括学会人像、婚纱写真等等各领域的人像拍摄的心得....

若网友们对于专栏的内容有不同的见解，或更好的意见，请不要吝惜来信给笔者。笔者会将您的意见，发表于专栏中与同好共同分享。

照片一

照片二

VISIT…

照片三

照片四

第二章　器材的选用

相机

使用您手上的 135 单眼相机是首选，轻便、机动性大、镜头可用范围广。一般来说，我们业余拍摄很少需要放大相片，顶多 5x7 就够了，所以 135 相机是最好选择。若您像笔者一样向往 120 的领域，倒是可以选择最近蛮热门的自动对焦 645 片幅相机，最近婚纱业者越来越多人改使用此类相机，不过它的价格高昂，冲洗照片费用也高于 135 底片。若是您是初学者，手上的入门相机就足以应付一般拍摄人像的所需了，所以「有钱～没钱～背起相机拍人像去吧!!!」

镜头

一般说来，同好们手边现有的镜头，无外乎一颗标准变焦镜 28mm-70mm 或 28mm-105mm，以及一颗中望远变焦镜 70mm-200mm 或 80mm-200mm。基本上这些镜头来拍人像都可以，而长焦段的镜头景深浅，更易突显主题、模糊背景。也有许多朋友使用 85mm f1.4 的人像镜，以求得更好的质感。镜头运用没有绝对，端看您如何表现。建议初学者使用中望远镜头，容易制造浅景深，来突显主体。

底片

通常感光度越低的底片，粒子越细，色彩越饱和。反之感光度越高的底片，粒子越粗，色彩较平淡。拍摄人像笔者常使用 100 度的底片，表现肤色最自然，当然还有一原因是它便宜。黑白底片方便转换照片的颜色，高感度底片适用于增感、粗粒子等特效。若天气阴暗须拍摄且镜头光圈不够大，高感度底片也可以弥补光圈的不足。

三脚架

当然，我们需要一稳固的三脚架，以防快门速度过慢时，因手晃动造成的画面模糊，名牌的三脚架，定价高达两至三万元，在此建议初学者选择一只轻量、稳固又便宜的三脚架使用。例如笔者使用 135 相机时，往往搭配 slik 的脚架，大概 3000 元就有了，拍摄人像一般而言，搭配自由云台可增加构图的方便性，然而自由云台索价较高，其实用的顺手就好了，用哪种云台似乎是个人偏好了。

闪光灯

有同好质疑，户外晴朗的天气下闪光灯要做什么?嘿嘿...笔者认识一位婚纱摄影师，户外

再晴朗他都闪灯补光，目的是获取大面积的补光以及眼神光点，如此一来可以就可以不用麻烦使用反光板或投射灯，却只有脸部补得到光。所以笔者建议拍摄人像，不妨使用闪光灯，可加上柔光罩等小道具柔化光线，将光圈开大，速度定为 1/125 秒，若天气阴阴的可调至 1/60 秒。

滤镜

科技日新月异，以往常常需要使用的有色滤镜、柔焦镜等等现在都可以在冲洗时获得同样的效果，所以拍人像带滤镜的同好越来越少，当然若您喜欢自己慢慢玩，当然不反对使用啰！

其它配件

快门线、反光板或其它的小物品要带与否，就悉听尊便啦.....

第三章　构　图

器材都准备好了吗？接下来我们要来学如何构图，初学者可是要用心喔！因为一张相片的好坏，构图相当相当的重要.....

基本构图

人像摄影，通常采用直幅构图法。《如照片五》除了被拍摄者不只一人时，有特殊背景时或有特殊表现者，才会用横幅构图《如照片六》。用直幅构图的道理很简单，因为人都是直立的，直幅构图可以让被摄者的身体更大比例被摄入画面中，更加突显，而且比较自然。基本构图还有一点须注意，那就是要让被摄者的视线方向及动作方向多留一点空间，注意看以下两张照片是不是都是如此呢？

<照片五

v 照片六

主体比例

拍摄人像主体当然是“人”，为了 突显主题，人在画面中的比例就不能太小。而且主体的比例越小，景深变深〈关于景深问题下一章有更深入探讨〉，更不易突显主体了。建议初学者拍摄人像时，多拍半身，甚至更大比例的照片，这样主体鲜明、背景模糊，给人看起来好就是比较会拍照的样子，若有亲戚朋友要求拍照，应该足以应付了。

井字形构图法

首先，我们假设观景窗上长短边各有两条三等分线《如照片七》，而这四条线刚好有四个交点，井字形构图法，就是将主体置于这四个交点其中一点上，通常我们拍摄人像时，整个人就是主体，我们还可以找出主体中的最主体，看你想要表现被摄者身上哪一个部位，那就是最主体〈通常是头部〉。将最主体置于这四个交点上，就是一般说的井字形构图法。井字形构图法可以让画面和谐，摆脱呆板。这样的构图好是好，但是是否太过于严谨呢？其实依照笔者的拍摄经验，只要人的头部不要在画面正中央，都还算和谐，可以接受。

有同好说：「构图法都是死板的东西，为何一定要遵循它，难道不会流于俗套？」话是不错，但是笔者认为，基本构图就像建房子要建地基一样，拍人像当然也要有基础，而基本构图就是拍摄人像的基础，基础打稳了，再来向上发展。所以初学者应该遵循构图法则，等到有一定摄影程度了，自然在构图上会有新的启发。在看完此篇后，别犹豫，赶快拿起相机，找你身边漂亮的美眉。开始实际操作吧！记住！“多拍”是进步的不二法门！

课程到现在，我想很多同好已经实际试验过了。成果出来后，可能会发现有些照片上脸部阴暗、曝光不足，或者整个画面模糊一片等等诸多问题。别灰心，本章就是要帮大家解决这些问题，让我们来讨论测光与曝光值的设定.....

测光

通常人像拍摄，测光是测在脸部，甚至更严格一点，测在眼睛。使用中央重点或点测光，将观景窗画面中的测光点移至脸部位置，测好光后再移至正确构图按下快门。由于我们拍摄人像通常采用负片，所以最好过度曝光一点大约 0.3 至 1 格，在冲洗时会有比较好的效果。『负片 over，正片 under』，是很多摄影者常挂在嘴边的口诀。

光圈

拍摄人像，笔者采用大光圈，以求得浅景深。在主体体比例不是很大的情况下会比较突显出来。使用大光圈还有一个好处，就是天气较阴暗的情况下，快门速度不至于慢于安全限度。

快门速度

何谓快门速度的安全限度？就是一个『临界值』，比这个限度更快的速度，可以免去因为手的晃动，及被摄者的移动而造成画面模糊，但是快门安全限度因人而异。首先，看被摄

者是否移动以及移动的程度，移动中的被摄者通常要冻结画面，1/250 可能比较保险，若是被摄者固定不动，相机架上脚架，大概 1/8 秒甚至 1/4 秒也可以冻结住。再来，我们考虑拍摄者本身手的稳定度，每个 人的手稳定度都不同，大概 1/60 秒而画面不模糊，是大家都可以达到的。例如笔者手的稳定度不很好，大概 1/30 以下就不行，得藉助脚架了，各位同好不妨试试看自己的手持的 安全限度有多少？总结来说，拍摄固定不动的 model，手持在 1/60 秒应该没问题，在拍摄移动中的 model 那就用 1/250 秒以上吧！

另外，若是主体比例越大，或是采用较长的镜头，晃动程度会更明显。所以安全限度一定要注意得更快才行。

照片二：135 相机拍摄，焦段在 200mm，利用长镜头的压缩感，营造出浅景深模糊的效果。

经过以上三章的探讨，对初学者来说，应该已经具备了拍摄人像的基本知识了，注意喔！笔者说的是『知识』，至于『功力』那就要请各位同好多拍多累积经验了。在下一章开始，会进入比较深入的探讨，初学者要用心学喔！下回见.....

第五章　景　　深

何谓景深？简单的说就是『聚焦点前后清楚的范围』，换句话说，景深是「一段距离」，在这段距离内的物体都应该是清楚的。对焦在哪里景深就追随到哪里，距离景深越远的物体就越模糊，且景深越浅，模糊程度越高。以下就针对拍摄人像时，影响景深的因素作一番探讨....

光圈

「光圈越大，景深越浅」，拍摄人使用大光圈以求得浅景深，模糊前景与背景以突显主题。要注意的是对焦须精准的对在主体上，也就是被摄者的脸部。

主体比例

主体“人”占整个画面上的比例越大，则景深越浅，背景更模糊，且较简洁有力。以下的范例照片，是在某摄影学会的人像比赛里拍摄的，可以看出照片八的主题小，背景杂且比较松散，而照片九就显得背景较模糊，且有张力多了。

【　照　片　八　】

【照片九】

镜头焦距

长焦距的镜头视角较小，所涵盖的背景范围也小。然更重要的一点是「压缩感强造成浅景深的效果」，笔者时常在拍摄全身照片时利用这个特性，使用 200mm 或 300mm，缺点是与被摄者的距离很长，这一招常把模特儿搞的不明究里，然后笔者自己也累个半死〈因为跑来跑去〉。各位可以看以下示范照片十，这是 135 相机的 300mm 镜头拍摄，虽然是全身，但是背景模糊程度很高，显得很有立体感。【使用器材：相机 NIKON F601 镜头 SIGMA70-300mmF4-5.6DL 柯达金胶卷 100】

【照片十】

最后必须再提醒各位同好，浅景深拍摄人像时请务必精准的对焦。笔者在拍照时通常使用最精准的方式是对焦在眼睛上，并注意相机上对焦的提示，无论是合焦指示亮点或者是蜂鸣声，确定无误再按快门 。

看了以上景深的探讨，各位同好是否比较了解「景深」与手上的器材及拍摄技巧之间的关连了呢？控制景深是摄影上很重要而必学的功夫，各位同好得多多练习多多拍照才行喔。

第六章　背　　景

背景，在拍摄人像上是最重要的元素之一，可以衬托主题营造情境增加美感等。在手札网站上看了许多同好拍摄的人像作品，发现许多人对于背景的处理能力比较薄弱，因此笔者在本章藉由几张示范照片，与大家探讨如何选择背景。

（本章的示范照片皆是 90 年 3 月 10 日，在南区手札人像外拍活动时拍摄，地点成功大学，使用器材：NIKON F601 相机　SIGMA70-300 f4-5.6DL 镜头　柯达金胶卷）

〔照片十一〕

照片十一是在一棵树下拍的，由于附近的背景杂乱，笔者便将拍摄离拉远以 200mm 拍摄将杂乱的背景去除，仅留下一点绿叶。这样的拍摄掌握了「简单」的原则，主体也明显的突显出来。

（照片十二）　　（照片十三）

照片十二及照片十三是在成大某系馆的外墙，停了几辆脚踏车，淡红色的墙正好提供了一个简单的背景，几辆脚踏车也有助于情境的营造。

（照片十四）

这张照片是在某教室的走廊拍摄，浅景深的效果将一条条的线条给模糊了，是不是显得很特殊呢？因为是侧光，脸的左半部显得比较阴暗，于是笔者利用反光板补光以减低脸部明暗差异。

（照片十五）

利用建筑物的圆弧，刚好把被摄者包围起来，拍摄这类背景，需注意的是相机、被摄者与背后建筑物，三者之间的距离需作最适当的调整，才有如此完美的配合。

（照片十六）

这张可以说是意外之作，笔者换上一卷新底片时，却忘记这卷底片是拍过数张后再回片的旧底片，由于忘了过片至未曝光的位置，而造成重复曝光，意外的得到这张作品，前一张的亮部由于已经充分曝光，再一次曝光影响不大，然而暗部却出现再一次曝光的影像，整张照片的感觉还不错，也可说是另一种背景的表现方式吧！

「摄影是减法的艺术」这句话大家朗朗上口，笔者认为拍摄人像时这句法则依然适用，背景的功能是衬托主题，又不能抢了主题，所以以简单为原则。『在简单之中求变化』，笔者认为就是拍摄人像上，对于背景的处理所要努力的方向了。以上的示范照片，是给各位同好一个参考，并不是定律，掌握原则后，不只是背景处理完美，甚至可以变化出令人拍案叫绝、鼓掌叫好的背景，一起加油吧！

附记：在拍照时有同好问笔者，怎不拿出常用的 PENTAX645N 来拍摄？是的，120 的相机素质很高，需要放大照片时有其优势 。但是笔者认为在拍摄人像的活动上，并不需要功能多强大的相机、解析力多高的镜头，只要能够拍出“人”的美，就是适合拍人像的好器材。在此笔者鼓励初学者，拿起相机多拍照，拍摄人像无关乎器材好坏，关乎你如何运用手边仅有的器材，去完成一张完美的作品。手札的活动，有时真可说是一场器材评鉴大会，当然啦，看到大家的工具都很专业，表示我们国家经济发展强盛，其实也蛮令人喜悦的。

第七章　采　　光

大多数初学者学习人像摄影，是从摄影团体的外拍开始的。户外的自然光源不像棚内拍照可以随心所欲，太阳光的角度、拍照时地点的选择，都会影响光源的变化。例如在无阻碍的阳光下拍照，光线会变的很平均，缺少明暗，而在荫暗处拍照会因阳光摄入的角度，而有不同的明暗变化。此章就是跟大家探讨，如何在外拍活动中掌握光线。

正面光

正面光就是光源直射拍摄面。人像摄影上的拍摄面当然就是人的脸部，故由模特儿的面部可判别，若是脸部明亮无变化即是正面光。要获得正面光的作品可让模特儿面向阳光来的方向，而摄影者背向阳光来拍摄。或者利用闪光灯给予一正面光源，正面光可显现出脸部的

明亮感，对脸上的缺陷也有修饰效果。假设我们要给模特儿阳光女孩般的感觉，可用正面光试试.....

【 照片十七】以闪光灯作为正面光源，是婚纱常用之拍摄手法。

侧面光

太阳光以偏左或偏右射向模特儿，可以看出脸上有明显的明暗分别就是侧面光。侧面光可以增加人面部的立体感，如果我们要给模特儿充满深情的感觉，侧面光是很好的选择。运用侧面光时，如果光源强烈常会造成明暗对比过于明显，也就是常说的反差过大，需适时的补光。以反光板反射光源在脸部的暗面上，以减低对比。关于人像摄影补光的技巧，将在下一章再作探讨。

（照片十八）　　（照片十九）

【照片十八、十九】 侧面光源，造成明暗对比明显。

背光

又称逆光，顾名思义就是模特儿背向光源，而摄影者面向光源拍照就是背光，通常背光给人充满意境的感觉。背光拍摄时测光脸部并应多加一至二格的曝光量，不然模特儿的脸部会显得过于阴暗，这是背光摄影须加注意的地方。

【照片二十】 充满情境感的背光

以上就是人像外拍基本的采光方法，初学者在拍摄时其实不太容易掌握采光。但只要多拍，在冲洗出来后多加审视与检讨，我想很快的便能体会个中奥妙。

第八章　补　　光

继上一章跟大家探讨采光的基本技巧后，初学摄影的同好在人像摄影上该有多一层的认识了吧！参加人像拍摄的活动完回来检视照片时，是否会发现有些照片曝光足够，但模特儿脸部却显得阴暗，或者侧面光作品的脸部明暗对比过大而显得阴沉？要改善这种情况，在拍照时须得适时的补光。补光方式很多种，在此提出我们外拍活动最常用的反光板补光及闪光灯补光两种方法。

反光板补光

反光板补光是最常用的补光方式，脸部过暗或者对比过大，都可以运用它。

【照片二十一】模特儿的帽子造成脸部阴暗，故以反光板反射阳光使其明亮。

反光板补光的先决条件是要有足够的光源，如果在没有阳光的时候拍照且又须补光时，闪光灯就派上用场了。

闪光灯补光

人像外拍活动中，常将闪灯架在机顶接座上，如此拍摄形成正面光，模特儿的脸部会显得明亮白皙。这种感觉即是时下的婚纱写真常用的拍摄方式。此外闪光灯补光会造成主体与背景明亮对比增加，有助于主体突显。然而假设背景是一反射物体且很靠近被射者，例如一面墙，这样一来背景因反射而照亮，且主体的影子照映在背景上，若摄入镜头，反而破坏画面整体。需多加注意。

【照片二十二】未加以补光

【照片二十三】　以闪光灯补光

补光方式不少但补光有时也绝非必要。些许增加脸部曝光量也可以减低明暗，用不用与否我想得看官自行决定啰。初学者最好多多尝试，每种方式都试，了解其差异并增加经验值，以后拍的人像就不会一成不变啰！